Lärgruppsmaterial ryggsimsteknik

Studiegång

1. Titta på Gustav Hökfelts föreläsning om ryggsim på Aqua TV.   
   Här hittar du våra föreläsningar: <https://www.aquatv.se/forelasningar>.   
   Du kan behöva registrera dig på sidan vilket är gratis.
2. Läs igenom diskussionsfrågorna som är föreslagna nedan och skriv kortfattat dina egna förslag och tankar.
3. Under er träff tillsammans diskuterar ni frågorna tillsammans för att berika varandra. Utse någon som antecknar det ni kommer fram till. Använd såklart egna frågor som uppkommer när ni tittar på föreläsningen.
4. Prova gärna övningar och metoder enskilt eller tillsammans på en andra träff.
5. Under en andra eller tredje träff får var och en redovisa och delge sina reflektioner hur det gick att implementera. Använd gärna uppföljningsstrukturen som finns i slutet på det här dokumentet.

Tips. Eftersom Gustavs föreläsning är ganska omfattande så kan ni dela upp innehållet i flera delar och fördjupa er i respektive del. Upprepa ovan studiegång till de olika delarna eller för varje teknikövning.

**Segment från föreläsningen om ryggsim**

00:00 Intro och presentation  
4:04 Snabb simning – komponenter

5:38 Kraft och frekvens

8:30 Minimering av motstånd

10:15 Varför teknik är viktigt

13:52 Teknik – ett rätt sätt?

17:25 Integration – tre steg

19:00 Ryggsim – benspark

26:13 Ryggsim - bål

32:12 Ryggsim – rotation

38:40 Ryggsim - isättning

43:10 Ryggsim - drag

51:11 Nästa steg

Förslag på diskussionsfrågor:

* Vad tyckte du var mest intressant i föreläsningen om ryggsim?
* Gustav pratar om vikten av benträning. Vad tar du med dig från delen om benträning?   
  Hur tränar ni (ryggsims) benspark och undervattenskick i er förening idag?   
  Vad kan och vill ni utveckla?
* Vilka av teknikövningarna i föreläsningen vill du prova?   
  På vilka simmare?   
  Hur kan du anpassa teknikövningarna till en viss nivå?   
  Har ni en röd tråd i er förening idag gällande teknikträning?
* Om du har övningar som du tycker saknas, vilka är de i så fall?   
  Diskutera syfte och mål med övningarna.
* Gustav pratar om att identifiera vilka muskler som är viktiga i ryggsimmets teknik. Hur jobbar ni med det idag?   
  Hur kan ni koppla ihop er fysträning och teknikträning med prestationer på tävling?   
  Samt kopplat till de olika delarna i ryggsimmet som Gustav pratar om, till exempel rotation och isättning?
* Hur kan ni individanpassa teknikinlärningen för era simmare?
* Gustav pratar om att minimera motståndet i ryggsim och att maximera effekten i draget.   
  Hur jobbar ni med det idag?
* Vilka övningar (som är med i föreläsningen eller inte) tycker du är viktigast?   
  Motivera varför.
* Finns där några av Gustavs övningar som du inte vill använda?   
  Om nej så motivera varför och vad du skulle göra istället.
* Gustav pratar om ryggsimmets handisättning och drag. Vad tar du med dig från de segmenten?
* Gör en överskådning av nivån på föreningens ryggsimmare idag. Hur många av era simmare (på ett ungefär) anser sig ha ryggsim som specialsimsätt?   
  Hur ser progressionen ut genom föreningen idag kopplat till ryggsim?   
  Vad är nästa steg för er förening i utvecklingen av ert ryggsim?
* Övrigt:   
  Vad tyckte du om föreläsningen? Vad tyckte du var bäst? Är det något du saknar och vill veta mer om?

Uppföljning

* Gå laget runt och följ upp diskussionerna och hur ni kan konkretisera handlingar utifrån det.
* Vad är bra och vad vill vi utveckla?

+ Bra!  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Utveckla!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Vad önskar ni ska leva vidare och hur ska det leva vidare?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vad ska leva vidare?** | **Hur ska det leva vidare?** | **Vem ska göra detta?** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Nästa steg

Bryt ner de konkreta handlingarna ytterligare.

Vad kan ni göra för att arbeta mot dessa….

Imorgon

Inom en månad

Inom 6 mån

Hur följer ni upp innehållet och utvärderar teknikträningen över en längre tid?

Har ni fler tankar, frågor m.m. kan ni alltid höra av er till er Utvecklingskonsulent i distriktet, vilka du hittar här:   
<https://svensksimidrott.se/forening--ledare/foreningsutveckling/utvecklingskonsulenter>